



ANIMATION SANTÉ EN ENTREPRISE

Mon **sommeil**

# Mon sommeil

Conscient que le bien-être au travail répond à un besoin sociétal et entrepreneurial, Malakoff Humanis vous propose une démarche de prévention santé construite en collaboration avec des professionnels de la santé.

Ce guide va vous permettre de faire le point sur **vos comportements en matière de sommeil** et de repartir avec des conseils pratiques à adopter au travail comme à la maison !

## La thématique du sommeil est abordée en 3 étapes :

### JE M'ÉVALUE

à l'aide d'un questionnaire court, pour découvrir mon profil « Quel dormeur êtes-vous? »

### JE M'INFORME

grâce aux renseignements et repères indiqués pour préserver mon capital santé :

- Le sommeil mode d'emploi
- Les atouts santé
- Les troubles du sommeil

### J'AGIS

au quotidien en modifiant mes comportements grâce aux conseils et bonnes pratiques à adopter au travail et chez moi, en remplissant régulièrement mon agenda sommeil :

- Les bons réflexes au travail
- Le guide des bonnes pratiques
- Mon agenda sommeil

Découvrez vite notre guide !

## JE M'ÉVALUE

# Quel dormeur êtes-vous ?

Ce test, adapté de l'échelle d'Epworth, vous permettra de savoir si vos nuits ont des répercussions négatives sur vos jours et si vous avez un risque de somnolence diurne.

Avant de vous lancer, pensez à votre façon de vivre habituelle. Même si vous ne vous êtes pas récemment trouvé dans les circonstances décrites, imaginez votre réaction.

- Notez 0** «C'est exclu»  
**1** «Ce n'est pas impossible»  
**2** «C'est probable»  
**3** «C'est systématique»

À l'issue du test, totalisez le nombre de points obtenus. Puis découvrez votre profil et nos recommandations pour mieux dormir.

### Évaluez la probabilité de somnoler ou de vous endormir dans la journée...

...assis en lisant un livre ou le journal

0     1     2     3

...devant la télévision ou au cinéma

0     1     2     3

...assis et inactif dans un lieu public (salle d'attente, dans les transports...)

0     1     2     3

...en tant que passager d'une voiture ou d'un transport en commun depuis quelques minutes sans interruption

0     1     2     3

...allongé pour faire la sieste l'après-midi lorsque les circonstances le permettent

0     1     2     3

...assis lors d'une conversation

0     1     2     3

...tranquillement assis à table, à la fin d'un repas sans boisson alcoolisée

0     1     2     3

...au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage

0     1     2     3

Faites les comptes, vous avez  points

## FÉLICITATIONS!

**Votre total est < à 10 points.**

Vous n'avez pas de dette de sommeil.

**Vous n'êtes a priori pas concerné par les troubles du sommeil.** C'est une excellente nouvelle car tomber de sommeil peut être gênant, voire dangereux notamment en cas de conduite automobile ou maniement de certaines machines dangereuses ou outils. La durée idéale du sommeil est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir une attitude alerte pendant la journée.

Votre sommeil semble être de qualité et vous permet ainsi une récupération physique, psychologique et intellectuelle. Vous avez sûrement trouvé un compromis efficace entre votre rythme de sommeil et l'organisation de votre vie (horaires de travail, rythme des enfants ou du conjoint, loisirs...).

## PRUDENCE!

**Votre total se situe entre 10 et 17 points.**

Vous présentez un risque de somnolence diurne.

Vous avez peut-être un déficit de sommeil.

**Insomnies, apnées du sommeil,** syndrome des jambes sans repos, toutes ces pathologies ont un point commun : votre sommeil est de mauvaise qualité et sa durée est insuffisante. Or, tomber de sommeil peut être gênant, voire dangereux en cas de conduite automobile ou maniement de certaines machines dangereuses ou outils.

La qualité du sommeil est la résultante d'une bonne hygiène de vie. Il est important de comprendre et de savoir éviter ou compenser les facteurs qui le perturbe.

## ATTENTION!

**Votre total est ≥ à 18 points.**

Vous montrez les signes d'une somnolence diurne excessive.

Vos nuits sont agitées ? Insomnies, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos ? Ces pathologies ont un point commun : votre sommeil est de mauvaise qualité et sa durée est insuffisante. **Il en résulte une somnolence excessive durant la journée.**

En effet, les troubles du sommeil se traduisent toujours par des difficultés en termes de fonctionnement dans la journée et d'efficacité aussi bien au travail que dans les activités quotidiennes.

Il est important de comprendre les facteurs qui perturbent le sommeil.

## CONSEIL

En cas de résultat supérieur à 10, vous devez améliorer votre hygiène de vie et/ou consulter votre médecin pour poursuivre les explorations. Afin de préparer votre rendez-vous, vous pouvez remplir l'agenda du sommeil offert dans le guide.

## JE M'ÉVALUE

# Le sommeil, mode d'emploi

Nous nous endormons chaque soir et nous réveillons chaque matin à peu près à la même heure, car notre rythme de sommeil est régulé par le cerveau qui contient une véritable horloge interne.

## COMMENT SE DÉROULE UNE NUIT ?

Une nuit de sommeil est composée de plusieurs cycles. De 4 à 6 selon les personnes.

Chaque cycle est lui-même composé de deux types de phases : une phase de sommeil dit «lent» et une phase de sommeil dit «paradoxal», comme le montre le schéma du petit train ci-dessous.

Ainsi, la phase de sommeil «lent» comprend plusieurs stades : du stade «lent léger» au «lent profond» en fonction de la profondeur d'endormissement.

Durant la phase de sommeil «lent» on se répare physiquement (croissance, assimilation, récupération de la fatigue physique...) et durant la phase de sommeil «paradoxal», qui succède, on se répare psychologiquement. C'est la phase où l'on rêve et où le cerveau traite les informations que nous avons reçues durant la journée.

Les deux phases sont importantes pour la récupération physique et psychique.

Comme le montre l'imagerie médicale, durant ces phases, le cerveau ne «dort» pas et reste aux commandes puisque certaines de ses zones restent en activité.

« Le sommeil profond est plus réparateur et plus abondant avant 3 - 4 heures du matin. »



« Une nuit de sommeil compte 4 à 6 cycles selon les personnes. »

## DESCRIPTION D'UN CYCLE

### Tout commence par le sommeil lent...

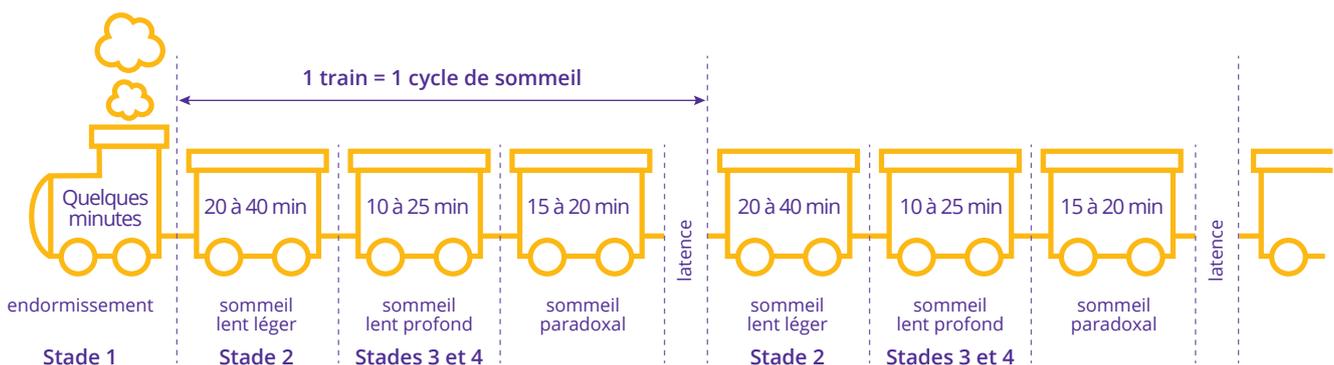
On distingue 4 stades de sommeil lent, d'intensité croissante.

**Stade 1 : Endormissement et proximité de l'éveil (quelques minutes).** Période très courte qui permet de passer de l'état de veille à l'assoupissement. Si une stimulation environnementale (bruit, lumière) survient à cet instant, l'éveil serait immédiat.

**Stade 2 : Sommeil lent léger (20 à 40 min).** Le réveil commence à devenir plus difficile.

**Stades 3 et 4 : Sommeil lent profond (10 à 25 min).** Le réveil devient particulièrement difficile. Le somnambulisme ou les terreurs nocturnes apparaissent pendant cette phase.

Environ 70 à 80 minutes après l'endormissement, survient le sommeil paradoxal. L'activité cérébrale est intense, assez similaire à celle d'une personne éveillée, d'où le terme de «paradoxal» car vous êtes bel et bien endormi(e) !



# Les atouts santé

Le sommeil donne à l'organisme les moyens, à la fois, de se reposer, de restaurer des fonctions essentielles du corps et de l'esprit, de se développer et de «recharger ses batteries» pour entamer une nouvelle journée.

Il est donc **RÉPARATEUR** et **RÉGULATEUR** et permet de :

- **Renforcer** les défenses immunitaires.
- **Préserver** nos capacités cognitives.
- **Restaurer** les fonctions cellulaires (peau et organes).
- **Éliminer** les toxines.
- **Sécréter** de nombreuses hormones.
- **Stimuler** les processus de mémorisation et consolider les souvenirs.
- **Maintenir** la température corporelle tout au long des 24 heures.
- **Reconstituer** les stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses.
- **Favoriser** le développement affectif, réguler l'humeur et diminuer le stress.

## LA SIESTE, UN MOMENT PRIVILÉGIÉ

La sieste est donc un excellent moyen de combler un manque de sommeil et doit permettre de :

- **Prévenir** les risques d'accidents de la circulation par une vigilance accrue.
- **Améliorer** les performances cognitives et la mémoire.
- **Libérer** la créativité.
- **Rééquilibrer** les fonctionnements du système nerveux.
- **Favoriser** une bonne digestion.

Elle nécessite un lieu calme et doit être de courte durée (10 à 20 min) pour ne pas perturber le sommeil nocturne. Le moment idéal est entre 12 h et 15 h, alors que la vigilance de l'organisme baisse naturellement.

**La sieste n'est pas recommandée aux personnes qui éprouvent des difficultés d'endormissement le soir.**



« **Sachez-le, somnoler suffit pour récupérer.** »



## LE MOT DE L'EXPERT

### Le rêve est le gardien du sommeil

Il permet de libérer l'esprit, de résoudre des conflits, de compenser des frustrations, sans réveiller le dormeur. La proportion de sommeil lent léger (stades 1 et 2) croît avec l'âge. Les éveils nocturnes augmentent en nombre et en durée, ce qui contribue à diminuer le temps de sommeil réel, alors que le temps passé au lit reste stable. La proportion de sommeil lent profond diminue avec l'âge et est remplacée par du sommeil léger. Il survient plutôt en fin de nuit, non plus en début de nuit.

## CHIFFRES CLÉS

**10 à 30 min**

c'est la durée optimale d'une sieste pour être bénéfique. \*

En 2018,

**51 %**

des salariés français estiment ne pas dormir assez, ils étaient 46 % en 2009. \*\*

**1 h 30**

**Les Français**

dorment en moyenne 7 h 05 par nuit, 1 h 30 de moins qu'il y a 50 ans. \*

\* Source : Magazine National Geographic d'août 2018 : Les secrets du sommeil.

\*\* Chiffre extrait du Baromètre santé et bien-être au travail Malakoff Médéric 2018.

# Les troubles du sommeil

Il arrive parfois que vos nuits soient perturbées ? Votre sommeil est de mauvaise qualité et sa durée insuffisante.

Il en résulte une somnolence excessive durant la journée, extrêmement dangereuse au poste de travail ou lors de la conduite automobile.

## L'INSOMNIE

Il s'agit d'un trouble du sommeil, ressenti comme insuffisant, insatisfaisant ou non réparateur.

**Elle est variée :** insomnie d'endormissement (60 % des cas), réveil matinal précoce, réveils nocturnes multiples.

**Elle a différentes causes :** surmenage, stress, environnement défavorable, usage abusif de psychotropes, dépression, pathologie virale, digestive ou respiratoire...

*Le Sommeil, édition Successful Aging 2008 (www.saging.com).*

## LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Il se manifeste par des sensations désagréables diffuses au niveau des membres inférieurs : fourmillements, picotements, douleurs ou sensations de brûlure.

Ce syndrome est aussi dénommé « impatience » car il oblige souvent à mobiliser ses membres inférieurs pour diminuer l'inconfort de ces sensations.

La gêne survient plutôt au coucher et retarde l'endormissement. Parfois elle occasionne des réveils nocturnes.

## LES APNÉES DU SOMMEIL

**Elles correspondent à des pauses respiratoires, pendant au moins 10 secondes et jusqu'à plusieurs centaines de fois par nuit.** Ces apnées génèrent de multiples micro-réveils pour reprendre la respiration ce qui induit un sommeil fragmenté et de mauvaise qualité.

Les conséquences sur la santé sont multiples :

- Somnolence diurne excessive avec risque d'accident routier ou du travail.
- Hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde.
- Diabète, obésité.
- Dépression, anxiété.

## LES PRINCIPAUX EFFETS DU MANQUE DE SOMMEIL

### À COURT TERME

- Ralentissement du temps de réaction motrice.
- Difficulté de concentration et manque d'attention avec baisse progressive des performances. La capacité d'initiative et la perspicacité décroissent progressivement.
- Fatigue et somnolence diurne avec risque accru d'accident domestique ou de la circulation.
- Troubles de l'humeur, irritabilité.
- Désorientation, troubles de la mémoire.

### À LONG TERME

- Perte d'attention, d'efficacité et de motivation avec difficultés d'apprentissage.
- Fragilité émotionnelle, humeur détériorée et irritabilité avec risque de repli sur soi-même, voire de dépression.
- Métabolisme perturbé accompagné d'un risque de surpoids, d'obésité et de diabète ou d'hypertension artérielle.
- Inconfort physique, douleurs.
- Diminution des défenses immunitaires et risque de maladie inflammatoire ou infectieuse.
- Risques de cardiopathie.

## CHIFFRES CLÉS

**28 %**  
**des salariés** ont ressenti des troubles du sommeil (souvent ou en permanence) au cours des 12 derniers mois. \*

**15 à 20 %**  
**des Français** sont concernés par l'insomnie, dont près de 50 % par une forme sérieuse. \*\*

**35 %**  
**des femmes** interrogées ont ressenti des troubles du sommeil (souvent ou en permanence) \*.

**23 %**  
**des salariés** français connaissent des répercussions sévères ou légères sur leur travail à cause des troubles du sommeil.

\* Chiffre extrait du Baromètre santé et bien-être au travail Malakoff Médéric 2018.

\*\* Source : Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) 2017.

J'AGIS

## Les bons réflexes au travail

En France, 1 salarié sur 5 travaille en horaires décalés ou de nuit : un rythme qui exige un réajustement constant de l'horloge biologique interne. Le sommeil de jour est en général raccourci et moins récupérateur.

### CONSTAT

Les répercussions professionnelles sont notables : diminution des performances, erreurs de jugement, fautes graves, accidents voire absentéisme.

### PRÉSERVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ QUAND ON TRAVAILLE DE NUIT

#### ■ Essayez de dormir au moins 6 à 7 heures par jour.

Le 1<sup>er</sup> épisode de sommeil est souvent court et insuffisant (5 à 6 heures). Il faut donc le compléter par une sieste d'environ 1h30 au cours de la journée.

- **Prévenez votre entourage** que vous dormez et isolez-vous le plus possible du bruit (utilisez des bouchons d'oreilles si nécessaire).
- **Évitez toute lumière vive** en sortant du travail ou lors du retour à la maison.
- **Prenez une douche fraîche** pour faire baisser la température du corps et favoriser ainsi l'endormissement.
- **Prenez une collation** légère et riche en glucides lents (riz, pâtes, pain...) avant le coucher.
- **Pratiquez une activité physique régulière** durant la journée après votre période de sommeil.
- **Gardez si possible des horaires fixes** de coucher et de lever pendant les jours de repos.

**Si vous éprouvez des troubles du sommeil pendant une période ininterrompue de 4 semaines**, si vous êtes fatigué physiquement et psychologiquement, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à un spécialiste du sommeil. Plus celui-ci disposera d'informations sur l'organisation de votre sommeil, plus il vous aidera à trouver des solutions adaptées.



« Si vous travaillez de nuit, essayez de dormir au moins 6 à 7 heures pendant la journée. »



### LE MOT DE L'EXPERT

« Les somnifères peuvent aider à mieux dormir. Toutefois, ils doivent être pris occasionnellement, en dernier recours et toujours sur une courte période. À long terme, ils peuvent perdre de leur efficacité. Ils peuvent entraîner des effets secondaires, comme la somnolence, l'anxiété et une diminution de la mémoire et de la concentration.

Quand cesse leur consommation, un effet de rebond peut survenir, caractérisé par des difficultés de sommeil accrues et de l'anxiété. »

**En cas de besoin, consultez votre médecin.**

## Le guide des bonnes pratiques

Comment mieux s'endormir et mieux dormir ? Comment profiter d'un sommeil encore plus réparateur ? Le sommeil est perturbé par de multiples facteurs... Voici quelques conseils pour y remédier.



### L'ENVIRONNEMENT

#### À PRIVILÉGIER

- Une chambre confortablement aménagée et idéalement bien isolée de la lumière et du bruit.
- Une chambre aérée et humidifiée, avec une température de 18-19°.
- Une literie de qualité.

#### À ÉVITER

- La lumière vive avant de se coucher.
- Les appareils électroniques dans la chambre (ordinateur, chargeur de téléphone, wifi...).



### L'ALIMENTATION

#### À PRIVILÉGIER

- Diminuer la consommation de caféine durant la journée et particulièrement le soir. La durée de vie de la caféine dans le corps est en moyenne de 4 à 5 heures. Elle peut vous empêcher de dormir.
- Un dîner équilibré sans excès de viande.

#### À ÉVITER

- Les repas trop copieux, épicés ou trop légers.
- Boire de l'alcool le soir. Il peut provoquer des réveils multiples, des ronflements ou des apnées du sommeil.
- Fumer avant de se coucher.



« Maintenez des horaires de coucher et de sommeil réguliers. »



### LES HORAIRES

#### À PRIVILÉGIER

- Attendre d'avoir sommeil pour se coucher.
- Se coucher et se lever à la même heure chaque matin, y compris les week-ends.

#### À ÉVITER

Lutter contre la fatigue et tenter de rester éveillé au risque de perturber son horloge biologique interne et de « louper » un cycle de sommeil.

« **Déconnectez-vous  
idéalement 2 heures  
avant le coucher.** »



## L'EXERCICE PHYSIQUE

### À PRIVILÉGIER

- L'exercice physique, dans la journée et avant le dîner.

### À ÉVITER

- Le sport ou toute autre activité intensive après 20 heures qui maintient en éveil et retarde l'endormissement.



## LES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

### À PRIVILÉGIER

- Période de calme et de relaxation, 30 min avant d'aller se coucher (lecture, musique douce, puzzle...).
- Si vous ne parvenez pas à vous endormir, levez-vous et prenez un livre.
- Recouchez-vous lorsque le sommeil se fait à nouveau sentir.

### À ÉVITER

- Aller au lit pour travailler ou être sur l'ordinateur, la tablette.
- Toute excitation médiatique intense, émissions télévisées, films...



## L'ACTIVITÉ DIURNE

### À PRIVILÉGIER

- Un environnement stimulant durant la journée.
- S'exposer à la lumière du jour.

### À ÉVITER

- Des siestes de plus de 30 min l'après-midi.
- S'assoupir devant la télévision.





## POUR EN SAVOIR PLUS

- [institut-sommeil-vigilance.org](http://institut-sommeil-vigilance.org)
- [reseau-morphee.fr](http://reseau-morphee.fr)
- [saging.com](http://saging.com)
- [sommeilsante.asso.fr](http://sommeilsante.asso.fr)
- guide « Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil, c'est la santé! » : <https://www.santepubliquefrance.fr/publications>
- <http://www.sfrms-sommeil.org/>

## DANS LA MÊME COLLECTION, RETROUVEZ NOS GUIDES



On aime vous voir sourire